

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1
FESTA DELLA COMUNITÀ
DI MADRID

2
FESTIVO

3
ESPIRALES CON TOMATE
POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
ZANAHORIA EN RODAJAS
FRUTA

4
JORNADA LOMBARDIA
ARROZ CON TOMATE
RAGOUT DE PAVO CON ZANAHORIAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

5
LENTEJAS CON VERDURAS
GOULASH DE CALAMARES
ENSALADA VERDE
FRUTA

8
JORNADA ESPAÑA
ESPIRALES CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO AL LIMÓN
VERDURAS
FRUTA

9
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
PIZZA SIN HUEVO NI LÁCTEOS DE JAMÓN
YORK , ACEITUNAS Y CHAMPIÑÓN
FRUTA

10
PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA Y CEBOLLA
LOMOS DE MERLUZA EN SALSAS VERDE
PATATA ASADA
POSTRE VEGETAL DE SOJA

11
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
MAGRO A LA JARDINERA
FRUTA

12
SOPA DE ESTRELLAS
SALMÓN A LA NARANJA
GUISANTES
FRUTA

15
FESTIVO

16
LENTEJAS ESTOFADAS
POLLO ASADO
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
FRUTA

17
LAZOS CON TOMATE
FILETE DE BACALAO AL HORNO
PURÉ DE PATATAS CASERO
POSTRE VEGETAL DE SOJA

18
JORNADA GASTRONÓMICA EMILIA
ROMAGNA
CREMA DE VERDURAS
LASAÑA CASERA CON LEGUMBRETA Y
BECHAMEL DE LECHE DE SOJA
FRUTA

19
ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA

22
ENSALADA DE COUS COUS Y ALBAHACA
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA

23
ARROZ CON TOMATE
SALMON AL HORNO CON HIERBAS Y LIMON
JUDÍAS VERDES
POSTRE VEGETAL DE SOJA

24
MENESTRA DE LEGUMBRES
HAMBURGUESA DE PAVO A LA PLANCHA
TOMATE NATURAL
FRUTA

25
JORNADA GASTRONÓMICA LIGURIA
MACARRONES AL AJILLO
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN
PATATA ASADA
FRUTA

26
MACARRONES CON TOMATE
MAGRA DE CERDO AL HORNO EN SU JUGO
ENSALADA DE LECHUGA, ACEITUNAS Y MAÍZ
FRUTA

29
ESPIRALES (INTEGRAL) CON ATÚN
BACALAO A LA NAPOLITANA
GUISANTES
FRUTA

30
PASTA CON ATÚN Y VERDURAS (ZANAHORIA Y
CEBOLLA)
POLLO ASADO
PATATAS FRITAS
FRUTA

31
ARROZ BLANCO CON CHAMPIÑONES
MAGRO EN SALSAS DE TOMATE
VERDURAS
POSTRE VEGETAL DE SOJA

AQUÍ
SE COCINA
100% CON
ACEITE
DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE
Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE
EN SU GUARDIÁN!

FISH
REVOLUTION

SABOREANDO
LOS
MARES

Grow
FOOD
BANKS

SCOLAREST

Alimentación
saludable y
sostenible

COMPASS
Scolarest

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

SI HEMOS COMIDO:

CEREALES, FÉCULAS
O LEGUMBRES

VERDURAS

CARNE

PESCADO

HUEVO

FRUTA

LÁCTEOS

PODEMOS CENAR:

HORTALIZAS CRUDAS
O LEGUMBRES COCIDAS

CEREALES O FÉCULAS

PESCADO O HUEVO

CARNE MAGRA O HUEVO

PESCADO O CARNE MAGRA

LÁCTEOS O FRUTA

FRUTA

DESDE EL INICIO DEL CURSO ESCOLAR 2021-2022 COCINAMOS TODOS NUESTROS MENÚS EXCLUSIVAMENTE CON ACEITES DE OLIVA, REFORZANDO NUESTRO COMPROMISO DE FAVORECER EL BIENESTAR DE TU FAMILIA A TRAVÉS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

Notas:

Empresa adherida al PLAN de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas 2020

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

COMPASS
Scolarest